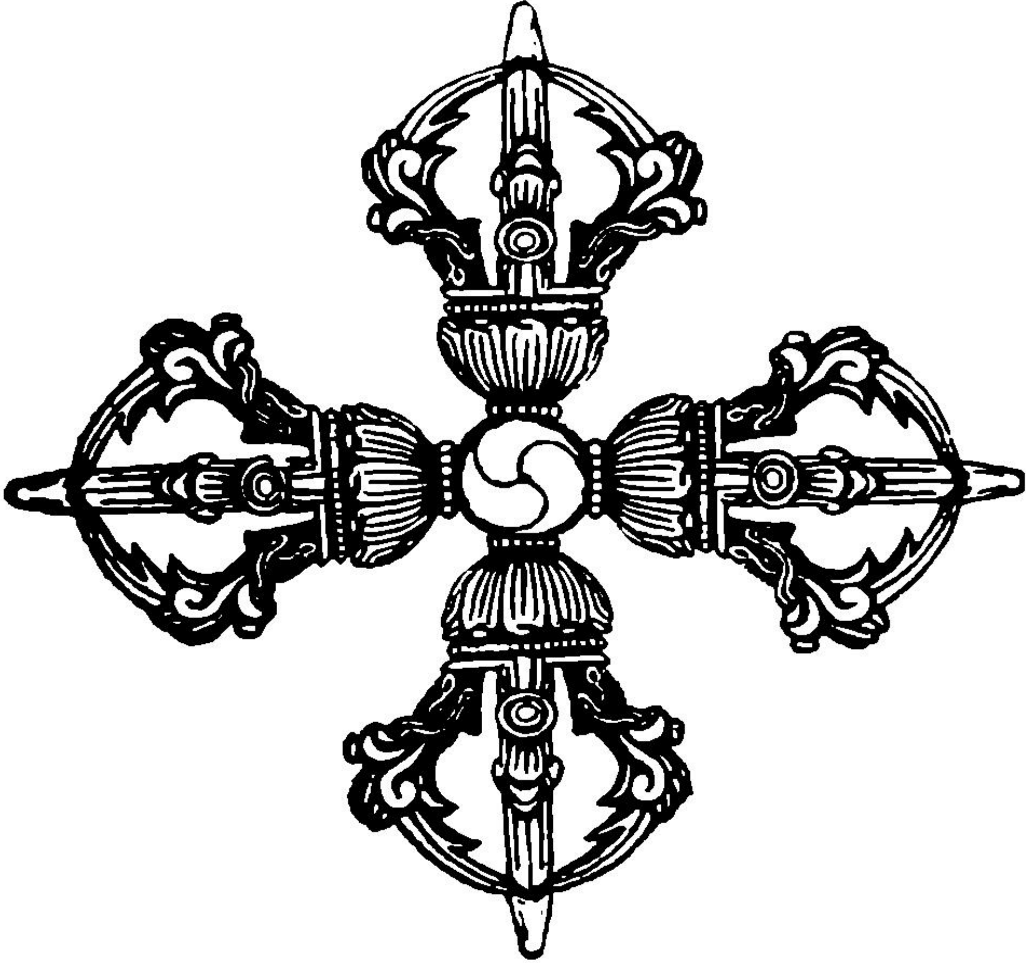
संक्षिप्त स्वर शास्त्र



बुद्ध सम्वत २५३०

ब्वम्ह
पं. मोह्नराज वज्राचार्य

संक्षिप्त स्वर शास्त्र

बुद्ध सम्बत २५३०

च्वम्ह
पं. मोहनराज वज्राचार्य

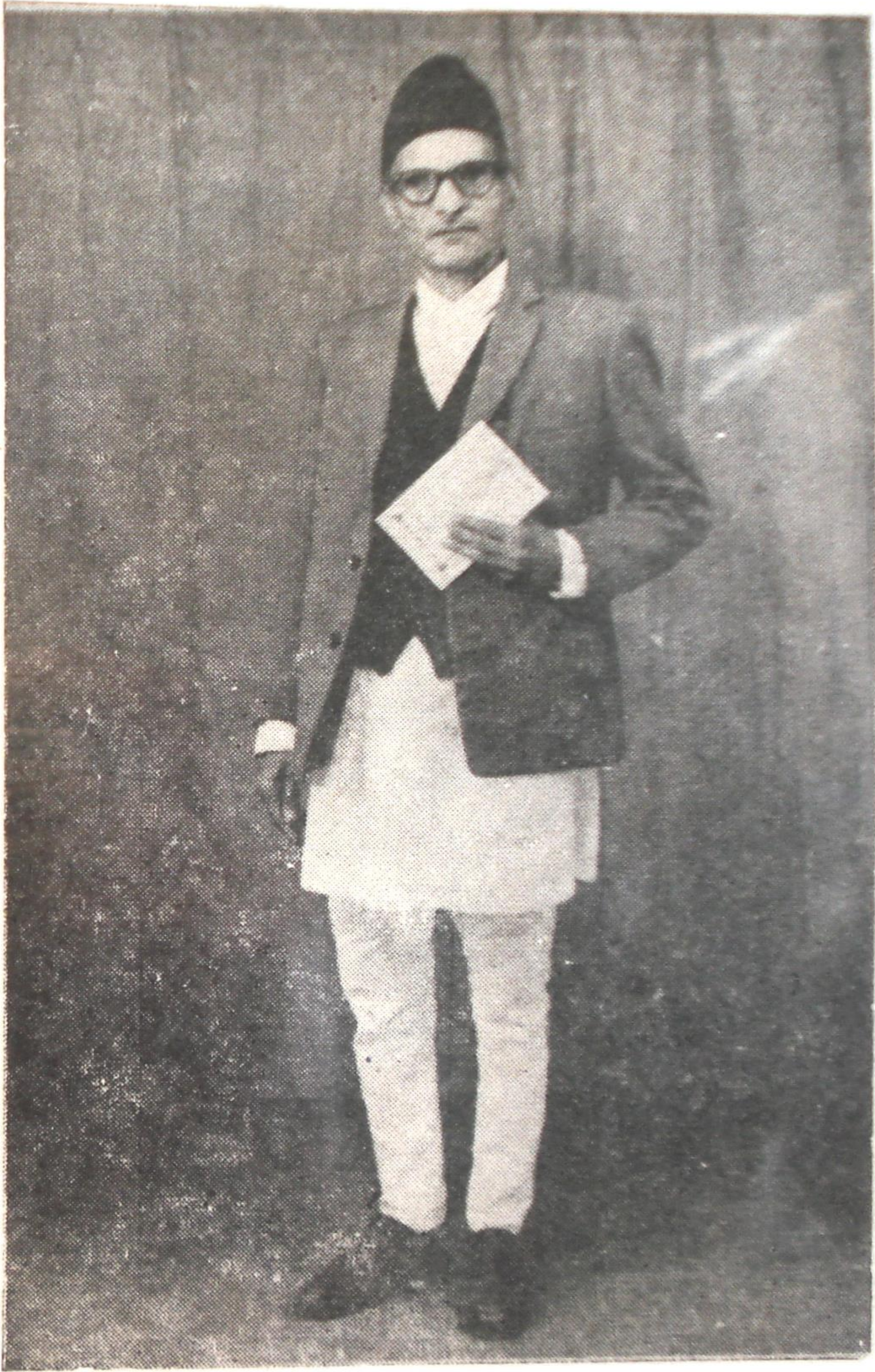
च्वम्ह व पिकाम्ह
पं. मोहनराज वज्राचार्य
मयूरवर्ण महाविहार भिंछेबाहा य न ।
फोन नं ५-२८५६४

बु. सं. २५३०
ने. सं. ११०७
वि. सं. २०४३

प्रथम संस्करण १०००

मू:- ५।-

मुद्रक:-
बागमती छापाखाना
यल ।
फोन नं. ५-२१८४७



चोह्म:– पण्डित कविराज ज्योतिष मोहनराज वज्राचार्य

फोन नं. ५२२५६४

भूमिका

नेपाल सम्बत् ८६८ फाल्गुण शुक्ल चतुर्दशी खुनु पूर्ण मैथिल निमित्त श्री नीलकण्ठं चोयातवगु हस्त लिखित स्वर शास्त्र, सम्बरोदय तन्त्र, चण्ड महारोषण तन्त्र, अन्य मेमेगु ग्रन्थनं स्वया थुगु संक्षिप्त स्वरोदय शास्त्र ग्रन्थ च्वया। थ्व सफुलिं बायुयोग यायगु बायुयोगं परचित्त ज्ञान भूत भविष्यत् बर्तमानयागु खँ सीवयगु प्रश्न ज्ञान, बिनाबैद्य डाक्टरं रोगलायक्यगु उपाय फुक्क बुकेज्वी। जि प्रकाश याय्धुनगु आस्फानकयोग प्राणायाम ग्रन्थेनं थ्व ग्रन्थं बांलाक खँ थ्वी। बायुयोग मस्यूह्म पुरुष अन्धाथ्यं ज्वी उकें बायुयोग विदित ज्वीकेत थ्व संक्षिप्त स्वर शास्त्र प्रकाशयाना जुल। भूल जूथाय् क्षमायाईगु आशादु थ्व सफू नेपालेजूगु क्रिन्यागूगु विश्व बौद्ध सम्मेलनया शुभ–उपलक्षस प्रकाशित यानागु जुल। अस्तु

–पण्डित कबिराज जोतिष मोहनराज बज्राचार्य

भिछेबाहा, ललितपुर।

विषय सूची

संक्षिप्त स्वर शास्त्र

॥ श्रीगुरवेनमः ॥

ह्वापां आःथन ह्वाय प्वालं ओगु श्वासयागु नाम संज्ञा ख्वेत्यना:–

खवगु ह्वासं प्याहांओगु श्वास या नाम संज्ञा:– इडा, चन्द्रनाडी, स्थितिदा, अमृतरूपा, सम, नारी, चर, वायुमण्डल, ललना, प्रज्ञा, आली, संभोग काय, वाह्य ।

जवगु ह्वाय प्वालं प्याहां ओगु श्वासया नाम संज्ञा:–

सूर्य नाडी, पिंगला, उत्पात, विषय, पुरुष, (मिजं) विषम, स्थिर अग्नि मण्डल, रसना, करूणा, काली, निर्बाण काय, द्वार, ।

निगु ह्लाय स्वालं प्याहां ओगु श्वास या नाम संज्ञाः— सुषुम्ना, सर्वनाशकरी, द्विम्घभाव, पृथ्वी मण्डल, आप मण्डल अवधूती, धर्मकाय, गर्भ, ।

वायुविधिः— वायु प्रवेश जूगुलि सृष्टिज्वी, चले मयानागुलि स्थितिज्वी, पिछोयागुलि विनाशज्वी, प्रवेशयानागु कुम्भकज्वी (कुम्भक योग) धारणा यानागु पूरक योग, तोता छोयागु रेचक योग, निश्चल यानागु स्तम्भक योग, ।।

चच्छि ह्निच्छिया च्यागु ८ याम, । ६ खुगु श्वासया (४ मिनेट्या) प्राण, । थ्व क्षणे२ ज्वोगु सहजानन्द, ।

शुक्ल पक्षया प्रतिपदां निस्यं स्वन्हु तक यामया बच्छि तक चन्द्र नाडी बहय जुयी । अनंलि ह्नानं स्वन्हु तक सूर्य नाडी बहे जुयी, । थुगुरूलं झिन्यान्हु शुक्ल पक्षे नाडी बहे ज्वी । ह्नानं कृष्ण पक्षया प्रति-पदां निस्यं श्वन्हुतक यामया बछि ह्लापां सूर्यनाडी चले जुयी अनंलि श्वन्हु तक चन्द्रनाडी चलेजुयी थुगु रूलं झिन्यान्हु तक कृष्ण पक्षे नाडी बहय जुयी थ्वका सीकि ।। ।। यामया बच्छि २ क्रमथ्यं बहय ज्वोगु

वायु उलटा जुयव कलह आदि जुयी । उकि बुद्धिमान पिसं वायु बिचा यायेमा ।

अहोरात्र (चच्छि ह्निच्छि) या २१६०० नीछदो व खुसः श्वास चले जुयी । कुम्भक योगयाम्ह सिया काल तापाना वनी मृत्यु (सी) माली मखु । वायुयोग सी कानं वायु योग मयाम्ह मनुष्यया जन्म जुयागु व्यर्थज्वी धका सीकि ।

पूर्वोक्त च्वे च्वयागु श्वासया नां फुक बांलाक मवेकं मथ्वीकं मसीकं वायु योगः– आस्फानक योग प्राणायाम, आनापानानुस्मृति यागु खँ थ्वी मखु उकि श्वासया नां च्वे च्वया बांलाक लुमंकि श्वासयानां मथुलकी थ्व श्वरशास्त्रे च्वंगु प्रश्न नं थ्वी मखु ।

चन्द्र, सूर्य, निथ्वा ह्लायप्वाले बास याना च्वन । इडा, पिंगला, सुषुम्ना, प्रकाशजुया चलेजुया भिगु मभिंगु प्रकाशयाना च्वन । बाम श्वास इडा दक्षिण श्वास पिंगला धका सीकि निख्यं चलेजुगु श्वास सुषुम्ना श्वपु नाडी धका सीकि । स्थितिदा, अमृत रूपा- बामनाडी धया तल । उत्पात, बिषम—दक्षिण श्वास धयातल । संम्पूर्ण नाशयायीगु दथ्वी च्वंगु श्वास धयातल । उकि

सुषुम्नानाडी बहम जुयी बले ब्रह्म ध्यान याना सिद्धज्वी। चन्द्रनाडी सम, सूर्यनाडी बिषमधया तल। वाम श्वास मिसा, दक्षिण श्वास मिजं।

सूर्यश्वासे प्रवेश ज्वीगु शुभ। चन्द्रश्वासे ध्याहां वन्यगु शुभ। सूर्यश्वास चलेज्वीबले जवगु पालि ह्लापां तया वन्यगु शुभ। चन्द्र श्वास चले ज्वीबले खवगु पालि ह्लापां तया वन्यगु शुभ।

चन्द्रश्वास चलेज्वी बले:— तिसां तीगु, वस्त्रं पुन्यगु, दानयायगु, विवाहयायगु, मन्दिरे वन्यगु, स्वामिदर्शन यायगु, पुरूषदर्शन यायगु देव दर्शन यायगु, सेवा चाकर यायगु, छें दुहांवन्यगु, पुसापीगु, धन मुंक्यगु, देवस्थाने पूजा वा:वनेगु, उत्सव यायगु, दीक्षा कायगु मन्त्र साधन यायगु, आख: सेकेगु, जलस्तम्भन यायेगु, ज्यासेक्यगु, बाखं करण यायेगु, भिगुज्या यायेगु, स्वांमा, सिमा, पीगु तुं, हिटी, बुंगा, दयेकेगु, पुखु दयेकेगु, देवमन्दिर दयेकेगु, बाद्य, गीत, प्याखं-हुयेगु, दु:खिपिं स्वयेगु, खानि स्थापना यायगु, चास नयगु थजागु भिगुज्या, चन्द्रश्वासे यायगु निर्विघ्नं सिद्धज्वी चन्द्रश्वासे थजागुज्या याम्हसिया सकल कार्य सिद्ध ज्वी। उत्पात मभिगु जुयी मखु ॥ १ ॥

सूर्यश्वास चले ज्वीबलेः– शास्त्राभ्यास यायगु, जूल्वायगु, शिकार ह्वितेगु, किसि गयगु, यन्त्र, मन्त्र, यागु ज्या यायेगु, बिष साधन यायेगु, खराचा, उँट, मे, बाहन दयकेगु, साः, च्यो, भ्वाति देकेगु, संभोग यायगु, नेगु, त्वायगु, ग्रन्थगु, देव, भूतादि, साधन यायगु, मोहनी यायगु, स्तम्भन (रोके) यायेगु, नदी, समुद्र, तरे यायेगु, कडागु ज्या थजागु सूर्यश्वासे यायेगु शुभ ज्वी ।

निश्चयं श्वास चले ज्वो बले भिंगु जूसां मभिंगु जूसां ज्यायानागु निस्फल ज्वो । केवल ब्रह्म ध्यान याना योगाभ्यास यायगु भिनी ।। ।। थथ्य स्वंगुस्वास सीका बुद्धिमानि प्रश्नकाले (न्यनोबले) कं (धाः) श्वास चलेजूगु अभ्यास यानागुलि भिंगु, मभिंगु सूचना बी ।

।। अथकाल ज्ञान ।।

निन्हुतक लगातार दक्षिण श्वास चलेजुया च्वंसा निश्चयनं आयु क्षीण जुल धका सीकि । न्यान्हुतक लगातार सूर्यनाडी चलेजुया च्वंसा थ्वया स्वर शास्त्र स्यूपिसं स्वदं आयु दनि धका धा । लगातार ङिन्हुतक

सूर्यनाडी बहय जुया च्वनसा थ्वया दछि आयुदनि धका धाः। यदी नीन्हुतक पिंगला नाडी बहय जुया च्वनसा निश्चयनं खुला आयु दनिधा। नीन्यान्हुतक विनया मणि चलेजुयाच्वंसा लछि तक म्वाई तिनिधाः। नीन्यान्हुतक सूर्यनाडी बहय जुया च्वनसा क्निन्यान्हु तक आयु दनि धका थथ्य कनातल। नीगुन्हुतक सूर्यनाडी बहय जुया च्वंसा क्निनुतक आयु दनि। स्वीन्हुतक सूर्य नाडी बहे जुया च्वंसा न्यान्हुतक आयु दनि धकाधाः। स्वीनिन्हुतक सूर्यनाडी बहय जुया च्वंसा ह्निछिजक आयु दनि धका सीकि। स्वीस्वन्हुतक सूर्यनाडी बहय जुया च्वंसा थुखुन्हुहे सीधका सीकि॥ ॥ थुगुप्रकारं सूर्यस्वर याक्यं लोकपिंगु आयुर्दा सीकि॥ ॥ ह्निने लच्छितक सूर्यनाडी बहयज्वी, चान्हे लच्छितक चन्द्रनाडी बहयज्वी। लगातार थथ्य जुल धाःसानं थ्वयां खुलाजक आयुदनि धका धाः॥ ॥ अरून्धती मिखाफुसि, ह्लायचोका, म्येँचोका मखन धाःसा आयु मन्त धका सीकि॥ ॥ मिखासः पचिचां कोत्यले बले ह्यांगुतेज मखन धाःसा क्निन्हुँसी॥

॥ अथाशीर्वाद विचार॥

शुक्ल पक्षया बृहस्पति वार खुन्हू निघौतक भिगु

असृत योग धयातल थुखुन्हु भिगुदिने सूर्य उदय ज्वी वले खवगु ह्लायप्वा चालिबले स्तोत्र पाठ याना छं ज्याखँ शुभ कल्याण ज्वीमाधका। हृदयं ध्यानयाना कल्याण ज्वीमा धका संकल्प यानागु ज्या सिद्ध जुया कल्याण ज्वी ।।

।। अथगर्भ प्रश्न ।।

जवगु श्वास चले ज्वीबले जवपाख्ये चोना न्यनसा गर्भदुह्म सिया निर्विघ्नं हे पुत्र (काय्) ज्वी धका धाः। वामश्वास चले ज्वीबले खवपाख्ये चोना न्यनसा म्ह्याय् (पुत्री) जन्म ज्वी धका धाः ।। ।। दक्षिण श्वास चलेज्वी बले दूत खवपाख्य च्वना न्यनसा मां (माता) स्याईह्म काय् ज्वी धका धाः। वामश्वास चलेज्वी बले दूत न्यनीह्म सूर्यदिशा (जव) पाख्ये च्वना न्यन धाःसा मां (माता) स्याईह्म म्ह्याय् (पुत्री) जन्मज्वी धका धाः ।। ।। चन्द्रदिशास च्वना च्वे न्ह्योने च्वना । रवी दिशासः क्वे जवपाख्ये लिउने च्वना न्यंसा पुत्रनं पुत्रीनं निम्ह जन्मज्वी धका धाः ।। ।। यदि संक्रम काले जः खः चोना न्यनसा गर्भपात ज्वीधका धाः ।। ।। पृथ्वी तत्वे पुत्रः वायुतत्वे

पुत्रो, तेजतत्वे गर्भपातज्वो, आकाश तत्वे नपुंसक जुयो ॥

॥ अथरोगीप्रश्न ॥

प्रश्न न्यनीम्ह स्यं चन्द्रनाडी बहेजुया च्वनी बले सूर्य दिशास च्वना न्यनसा बैद्यं शचिछगु प्रकारं उपचार याःसां निश्चयनं रोगी मृत्युज्वी ॥ ॥ सूर्यनाडी बहे ज्वी बले न्यनीम्ह चन्द्र दिशासः च्वना न्यनसा निश्चय नं रोगी सी (मृत्यु ज्वी) थन छुं उपचार याय म्वाल । गुगुनाडी चलेजुल वहेदिशास च्वना न्यनसा रोगी लाई जीववृत्ति जुई ॥

॥ अथ यात्रा प्रश्न ॥

चन्द्रनाडी बहे जुया च्वं बले जूसा तापाले वंम्ह सिया सर्व सुख जू निर्विघ्नं दछिया भित्रे छें वयी । चन्द्रनाडी चले ज्वी बले शुभ धका कनातल । श्वास प्रवेश ज्वी बले सूर्यनाडी बहे जुया च्वंसा मित्र दै शत्रु जिते ज्वी ॥ ॥ यात्राकाले वामश्वास बहे ज्वी बले खवगु तुतिपला प्यपला ह्लापा छोय । थथ्यहे सूर्य नाडी चले ज्वी बले ज्ञानिपिसं जवगु तुतिपालि स्वपला ह्लापा छोय । थनतं प्याहां वन्य बले चन्द्रनाडी

प्रशस्त । द्वहां वय बले सूर्यनाडी प्रशस्त ॥ ॥
चन्द्रश्वास बहे ज्वी बले पूर्व, उत्तर, वने मत्ये (वन्य मत्यो) वन धा:सा विर्पात्तज्वी मृत्यु ज्वी ॥ ॥ ज्योतिष शास्त्रे संमुख चन्द्रमा लाका वन्ये धया तल, स्वर शास्त्रे थ्व खं बर्जित यानातल अथ्यया र्निति चन्द्रनाडी दक्षिण पश्चिम बनें, सूर्यश्वासे पूर्व उत्तर वने ॥

॥ अथगर्भ प्रश्न ॥

द्विश्वभाव गर्भ । स्थिर भाव द्वार । चर भाव वाह्य धका स्वर शास्त्र सिया च्वंपिसं सीकि ॥ ॥
गर्भ चिन्तन बेलास गर्भे गर्भ दतधा । बाह्ये तांहे लिपातिनिदै । द्वारे गर्भ ज्वीमखुधा: ॥ बाह्ये जूसा काय् (पुत्र) ज्वी । द्वारे मिसा (कन्या) ज्वी । बाह्ये जूसा सन्तानया आयु बढे ज्वी । गर्भे जूसा रोगी ज्वी । द्वारे जूसा आयु क्षय ज्वी ॥

॥ अथ विद्या प्रश्न ॥

द्वारे जूसा बिद्या लाभज्वी । बाह्ये जूसा विद्या लोमनी । गर्भे जूसा विद्या नाश ज्वी ॥

॥ अथकन्या विचार ॥

वाह्यजुसा कन्या चिन्तना यायगु सिद्ध ज्वीमखु । गर्भेजूसा कन्या चिन्तना यायगु ताहे लिपातिनि सिद्ध ज्वी । द्वारेजूसा कन्या चिन्तना यायगु सिद्धज्वी ॥

॥ अथ कृषि चिन्तन प्रश्न ॥

वाह्यजूसा कृषि चिन्तना बिफल ज्वी । द्वारेजूसा कृषि चिन्तना मध्यमज्वी । गर्भेजूसा बीजहे नाशज्वी ॥

॥ अथ गृह कर्म प्रश्न ॥

द्यो यागु जूसां, मनुष्य यागु जूसां गृह कर्म (छें) ज्याः गर्भे शुभ ज्वी । द्वारे अशुभ ज्वी । वाह्ये रोग ज्वी । गृह चिन्तना लक्षण थथ्य धका सोकि ॥

॥ अथ फल प्रश्न ॥

फल प्रश्नया बखत वाह्ये विफल ज्वी । द्वारे मध्यम । गर्भे सुफल ज्वी ॥

॥ अथ वृष्टि चिन्ता प्रश्न ॥

द्वारे जूसा वृष्टि ज्वी धकाधाः । बाह्ये जूसा

तांहे लिपाबर्षे ज्वी धाः। गर्भ जूसा वृष्टि ज्वी मखु धाः

॥ अथ प्रश्ना चिन्तन प्रश्न ॥

मिसा चिन्तन प्रश्नः– गर्भे लाभ ज्वी मखु धाः। बाह्ये जूसा तांहेलिपा सिद्ध ज्वी धाः। द्वारे जूसा उत्तम लाभ ज्वीधाः।

॥ अथनष्ट जीव प्रश्न ॥

द्वारेजूसा खनीधा। गर्भेजूसा रोगीधाः। बाह्ये जूसा मन्तधाः।

॥ अथ नष्ट द्रव्य प्रश्न ॥

धन मदुगु चिन्तनायागु, द्वारेजूसां गर्भेजूसां लाभ ज्वी धाः। बाह्ये जूसा दैमखुत धा। द्वारेजूसा मिसाया लाहातीधा। गर्भे वा बाह्ये जूसा मिजंपिगु लाहातेधा। गर्भेजूसा सिमाना पिनेधा। बाह्ये ग्रामया पिनेधा। द्वारेजूसा बें वनेथायधा।

॥ अथ चौर चिन्तन प्रश्न ॥

गर्भेजूसा थवगु जातखुंधा। बाह्ये जूसा बाहादुर ल्याय बल्लाह्मधाः। द्वारे जूसा परदेशी धाः।

॥ अथ चौर स्वरूप प्रश्न ॥

चौर गजाह्म धया।ु चिन्तासः गर्भेजूसा धुसिह्म धाः। बाह्ये तःधीह्म धा। द्वारे तधीनं मजू चोधिनं मजू धा॥

॥ अथ रिपुआगमन चिन्त प्रश्न ॥

गर्भे चिन्तना यागु जूसा शत्रु लिपातिनि वैधा। द्वारेजूसा शत्रु याकनं वयोधा। बाह्यजूसा शत्रुलिहां वनोधा।

॥अथ युद्ध चिन्ता प्रश्न ॥

बाह्ये निगु थरियां सैन्य युद्ध ज्वोधा। द्वारेजूसा भतीचा युद्ध ज्वी धा। गर्भेजूसा मिलाप ज्वी धा। युद्ध प्रशनया बखत गर्भेजूसा शत्रु त्याई धा। बाह्ये जूसा थःसेना त्याईधा। द्वारेजूसा निगुथरिया सेनानं युद्ध जुया च्वनीधा।

॥ अथ रोग युक्त प्रश्न ॥

गर्भेजूसा रोग लाईधा। बाह्ये जूसा रोगथला क्वला दैमखुधा। द्वारेजूसा रोगी सीधा।

॥ अथ अग्निदाह शान्त्योपाय ॥

ॐ हिमालये मारिचोर्नाम राक्षस तस्य मूत्र

पुरीषाभ्यां अग्नि स्तम्भयामि स्वाहा ।। ॥ थ्व मन्त्रं ७ ह्लयथा लंख जपलपा लखं छ्वाके र्भिसी ।।

॥ अथ चन्द्र सूर्य क्रमोपदेश संक्षिप्त च्वया ॥

खवे जवे यथा क्रमथ्यं चन्द्र, सूर्य, चलेज्वी अर्थात् खवे चन्द्र नाडी चलेज्वी जवे सूर्यनाडी चले ज्वी। कथुंनिस्यं खवं कोहां वना त्यफु तक वना च्वंगु क्वसोगु नाडी चन्द्र, आलि चन्द्रनाडी बहे जुया च्वन । त्यफुं निस्यं जवं थह्लां वया कण्ठतक वया च्वंगु थसोगु नाडी सूर्य कालि सूर्य सदां बहे जुया च्वन। खवे च्वंगु नाडी प्रवेश ज्वीगु मार्ग, जवे च्वंगु नाडो पिहां वैगु मार्ग। ह्लासप्वा निप्वा निगुद्वार निगु नाडिया प्रमाण धका सीकि। श्री सूर्य उदय जुया वस्यंः निस्यं दिन अष्ट मजू तल्यं। श्री सूर्य अष्ट जुया वस्यं निस्यं उदय मजू तल्यं रात्री। चछि ह्निछिया अहोरात्र धाई । प्रहर यात याम धाइ प्यंगु यामया ह्निछि, थ्व थ्यंतुं प्यंगु यामया चच्छि धका सीकि । थुकी वायु संक्रान्ति चच्छि ह्निछिया ङ्गि खुगु संक्रान्ति ह्लास प्वालस बछि २ यामसः वायु चले ज्वीगु जूया र्निति १६ ङ्गिखुगु संक्रान्ति धका सीकि ।। ॥

शुक्ल पक्षया प्रतिपदां निस्यं स्वन्हुतक यामया बछि तक चन्द्र नाडी बहय जुयी। अनंलि हानं स्वन्हुतक सूर्य नाडी बहय जुयी। थुगु रूलं ङि न्यान्हु १५ शुक्ल पक्षे नाडी बहय जुयी। हानं कृष्ण पक्षया प्रतिपदां निस्यं स्वन्हुतक यामया बछि ह्लापां सूर्य नाडी बहे जुयी। अनंलि स्वन्हुतक चन्द्रनाडी बहे जुयी॥ थुगु रूलं ङिन्यान्हु १५ तक कृष्ण पक्षे नाडी बहय जुयी धका सोकि॥ ॥ यामया बछि २ क्रमथ्यं बहे ज्वीगु बायु उलटा जुयव कलह आदि ज्वी। उकि बुद्धिमान् पिसं वायु विचार यायमा॥ ॥ थ्व वायु चलय ज्वीगु छन्हु नीन्हु स्वन्हु प्यन्हु न्यान्हु खुन्हु तक उलटां बहय जुल धाःसा तचोगु कलह जुयी॥ ॥ छगु पक्ष उलटा जुल धासा तचोगु रोग ज्वी॥ ॥ निगु पक्ष तक उलटां वायु बहय जुलसा ईष्ट मित्र दाजु किजा विपत्ति जुयी॥ ॥ स्वंगु पक्ष तक उलटां वायु बहय जुल धाःसा खुलाया भित्रे मृत्यु जुयी। सामान्य काल थ्वधका सोकि॥ ॥ हानं मेगु कने॥ जन्म नक्षत्रया चन्द्रमा निस्यं सम-सप्तमे श्री सूर्य च्वनसा पौष्ण धयागु कालथ्व निश्चय मृत्यु ज्वीगु कालथ्व॥ सम सप्तम धयागु गथ्य धाःसा गुगु राशी मनुष्य जन्म जुल उगु राशि ह्लसगु कोथा,

सम सप्तम थाई थवा तल ।। उकी च्वंह्ग सूर्य सम सप्तम सूर्य धका सीकि ।। ।। सकभनं सदाकालं चलेजुया च्वंम्ह श्री सूर्यया मार्गया अन्ते बुद्धिमान पिसं सदां क्षण २ पतिं निरोषण याना स्वये ।। ।। गुगु वेलाया क्षणे वायुया गति मेगु कथं चले जुयी उगु वेलाया क्षण पूर्ण ज्वी बले अवश्यनं मृत्यु जुयी । थुकी संखाहे मदु ।। ।। संपूर्ण प्रकारं मृत्यु ज्वीगु थथ्य लक्षण सीका नित्यगु पद लायगु बांच्छा दुपिसं विथिथ्य मृत्युछले यायगु ज्याया: ।। ।। प्राणा याममा ।। ।। ३६ मात्रां निस्यं स्वंगु दबल कुम्भक क्रिया जुल १०८ मात्रा वंका खोले यायगु ज्येष्ठ–उत्तम ३६ मात्रा वंका खोले यायेगु हीन । ७२ मात्रा वंका खोले यायगु मध्यम ।। नित्यगु पद लायगु ईच्छा याकम्हं थुगु प्रकारं जतनं सीक्य माल । कुंभक जिते जूम्ह सिया काल तापाना वनी । थथ्य धका सीका कुम्भक थिर यानाव वायु रोके याना च्वन धालसा द्वलंदो कल्पतकं थ्वया समीपे काल वै मखु ।। ।। हृदय कमलस च्वंगु वायु तुयुगु हूँकारथ्यं च्वंगु गुम्हस्यं मन समाधान याना ध्यान याई थ्वैत विषय आदिनं भ्रष्ट याय फै मखु ।। गुम्हस्यं वायु योग मसी, सिकासं गुम्हस्यं वायु योग म्याई

थुम्ह संसारे थुजोम्ह मनुजुयी, गुजोम्ह ज्वी धाःसा नाना प्रकारं दुखं ग्रष्ट जूम्ह जुयी ।।

।। आः थन विना वासलं रोग निवारण
ज्वीगु उपाय शास्त्रे कनातवथ्यं च्वेत्यना ।।

ज्वरः-

ज्वरं आक्रमण जुस्यंलि अथवा आक्रमणया आशंका जुस्यंलि गुगुह्लासं श्वास चले जुल ओनासिका बन्दयाना बीमा । गन्थाय् तकं ज्वर उत्तरे मजुयी ह्यनं शरीर स्वस्थ मज्वी अन्थाय् तक थुगु नासिका बन्दहे याना तयमा थथ्ययाना तयागुलिं १० फिन्हु १५ फिन्यान्हुं उत्तरे ज्वीगु ज्वर ५ न्यान्हुंहे १० फिन्हुंहे अवश्यनं उत्तरे ज्वी ज्वरवं बले मनं मनं सदां ओह समानं तुयुगु बर्णया ध्यान यानागुलिं मेगुनं शीघ्र लाभ जुयी ।। ।।

सिन्दुबार या ह्य रोगीया लाह्यते चिना बियागुलिं फुक्व प्रकारया ज्वर निश्चयनाश जुया वनी ।

।। अन्तरिया ज्वर ।।

श्वेत अपराजिता अथवा पालाहाबीया छुंह लाह्यतं वूस्याना कापते पोचिना छगु पो दयके अले गुखुनु

दिने ज्वर वई उखुन्हु सुथेहे व नँ तुने अन्तरिया ज्वर बन्द जुया वनी ।।

शिरदर्द -

शिर दर्द जुल धाःसा निपा लाहाया चुल्याच्वे बोहया थाय् अथवा खिपतं बल्लाक चिना बीमा थुकें न्या गु ५ न्हेगु ७ मिनेटंसंहे शिर दर्द मदया वनी । चुल्यां क्वे गथ्य जोरं चीमाः धाःसा रोगिया लाहाते अत्यन्त स्यागु चायक चीमा । शिर दर्द बांलास्यं लि फेनाबीमा ।। ।।छगु निगु प्रकारया शिर दर्द ज्वी गु साधारणं अधःकपाली (वागछ्चों) स्यागु धाइ कपाया दथुं खःपाख्ये बा जःपाख्ये हानं बागछ्चों छ्चने अत्यन्त स्यागुसी प्रायः थ्व स्यागु सूर्योदयया समय आरम्भज्वी। हानं न्हिने जुया ओओ लिस्य थ्व स्यागु बढे ज्वी, निगु प्रहर बितेजुस्यंलि संध्या तक आपा स्याई मखु, थ्वरोगया आक्रमण ज्वीबले गुख्ये पाख्ये कपा स्याई चवे च्वयाथ्यं उख्वे पाख्ये चुल्यां क्वे जोरं खिपतं चिना बीमा । भतीचायाभित्रेहे स्यागु कम जुया वना । निन्हु खुन्हु हान स्यातसा छ्प्वा न्हाय प्वालं श्वास चले ज्वीगु समय सुरूज्वीगुजूसा छ्चों स्याइगु शिल धायव न्हाय प्वा बन्द याना बीमा हानं

लाहानं चिना तयेमा । अथ कपालो शिर दर्द थुगुज्यां आश्चर्य जनक फल खना रोगी चकित ज्वी ।।

॥शिरपीड़ा॥

छचों स्यागुलि प्रष्ट रोगीया प्रातःकाल लासां दन्य सायत न्हाय प्वालं खवाउंगु लंख त्वनेमा थुकें मस्तिष्क शीतलज्वी, छचों ऊयातुई मखु हानं सदिनं लगे ज्वीमखु थ्वज्या यायगु थाकुनं मजू छगु बाताचास खवाउंगु लंखतया उके न्हाय थुना बुलुहुं बुलुहुं कथुई लंखदुन्य सालाकाय् क्रमशः अभ्यासं थ्वज्या सहजजुयी । छचों स्यात धायूव चिकित्सकं रोगीया आरोग्य ज्वीगु आसा-तोती, रोगि यानं भीषण कष्टज्वी परन्तु थ्व उपायं ज्याकाल धाःसा निश्चयनं आसातीत लाभजुयी ।।

॥ उदराम्य ॥

अजीर्णादि–भोजन जलपान आदि जब छुं छुं नई नेमालसा जवगु न्हासं श्वास चले ज्वीगु बखते नेमा पिनि थुगु नियमं नयागुलि आपालं बांलाक पच ज्वी हानं गुबल्यं अजीर्ण रोग जुयी मखु सुमनू थ्व रोगं कष्ट जुया च्वनी वनं यदि थुगु नियम अनुसारं न्हिन्हि नलधालसा नयागु चीज पचेजुयी । हानं बिस्तार बिस्तारं व रोग

लायावनी । नयधुंका भचा खवपाखवें छ्यन्यमा । गुगुस मय जुई उकीया थजागु उपाय याय माकी गुगुनयधुंका फिगु फिनिगु मिनेट् जवगु न्हासं श्वासह्लाय् । अर्थात पूर्वोक्त नियमानुसार कपास खवगु न्हाय्‌ती । अगुरू पाक (छावगु) फयातुगु नयागु जूसानं थुगु नियमं थ्व याकनं पचेजुयी ।। ।। स्थिरतां च्वना नाभि मण्डले दृष्टि तया नाभि कन्दया ध्यान यानागुंलि छगु सप्ताह् उदरा मय रोग शान्त ज्वी ।। ।। श्वासरोके याना नाभि खिचे याना नाभि ग्रन्थिया शछिगु बार मेरु दन्दं मिले यानागुंलि आमादि उदरामय रोग शान्त ज्वी । हानं जठराग्नि तथा पाचन शक्ति बढे ज्वी फुक्व तरह्या पीडा उदरामय जनित रोग मदया वनी ।।

।। प्लीहा ।।

चान्हे लासाय्‌द्यना हानं सुथे लासां दन्यगु समये लाहा अले तुति केकुंका फलंकेमा । हानं थ्व गुबल्यं केकुंका तःप्यंक शरीर याना फुक शरीर केकुंका हानं तःप्यंका छोयमा । प्रतिदिन प्यंगु न्यागु मिनेट् थथ्य यानागुंलि प्लीहा यकृत् (लिबर) स्यें बढे जूगु रोग मदया वनी सर्बदा थुकेया अभ्यास याना गुंलि प्लीहा यकृत् रोगया पीडा गुबल्यं भोग याय माली मखु ।।

॥ दन्तरोग ॥

प्रति दिन गोकोतक मलमुत्र त्यागयात ओकःतक बाया निगु वाकुधीनं मिलेयाना जोरं दवेयानाति। गन्थायतक मल बा मुत्र प्याहाँवै अन्थाय् तक वांवा मिले याना थुगु प्रकारं दबेयानासये। निन्हु प्यन्हु थथ्य याना गुलि कमजोरगु वायाहा बल्लाना वयी। सदा भुके यागु अभ्यास यानागुलि दन्तमूल दृढ ज्वी हानं वां दीर्घ काल तक ज्यावी तथा वास छुं प्रकारया रोग जूवैगु छुं भय दै मखु ॥

॥ स्नायविक वेदना॥।

छाति, जनफा, न्ह्यागुं थासे स्नायविक वेदना वा मेगु छुं प्रकारया वेदना ज्वी वेदना जूगु सिस्यंलि गुगु ह्नासं श्वास चलेजुल उगु बन्द याना बीमा निगु प्यंगु मिनेट् नं हे अवश्य वेदना शान्त जुयी ॥

॥ दम (श्वास) रोग ॥

गुवले दमया जोरं फुंफुं मिनी अले गुगु न्हायप्वा लं निःश्वास चलेजुल व बन्दयाना। निगुगु न्हासं श्वासचले यामाबी फिगु फिन्यागु मिनेट् नंहे बढे जूगु कमज्वी

प्रतिदिन थथ्य यानागुलि लछिया भित्रे दम श्वास रोग शान्तज्वी । छिनेगुलितक आपा समय तक थुगुज्या यानागुलि उलिहे याकनं थ्व रोग शान्तज्वी । दमथ्यं कष्टगु रोग छुं रोग मदु दम आपा बढे जुयव थुगु ज्या यानागुलि बिना छुं वासलं बिरामी स्वस्थ ज्वी ।।

॥ बात ॥

प्रतिदिन नेगु बखते ककीचां छचों संके ककोचाक्किको तक चलेयाय (छचने) गुकेकी उकेयागु कथिचा छचने थीक याय । अनंलि बीरासन अर्थात् निपा पालि लिउने लःथ्याना उकेच्वे ववत्यला १५ मिनेट् फेतुना च्वनेमा । प्रतिदिन निगु समय भोजन यायबले थथ्य यानागुलि थथ्य च्वनागुलि न्ह्यागुनं पुलांगुबात छाय् मज्वीमा निश्चय सफा जुइं थथ्य च्वना थुगु नियम् पालना यानानं उगु बातरोग जुईगु छुं आशंका मदु । तर रबर यागु ककिचा मज्यू ।।

॥ नेत्र रोग ॥

प्रतिदिन सुथे लासां दना बेवं फुक सिबेनं न्हापां म्हुत्वी गुलितक लंखतेफत उलितया निकोगु लखं मिखास नीको छ्वाका सिलेमा।प्रतिदिन निगु समये नेगु बखतेलाहा

म्हुतु सिलेगु बखते कमसेकम न्हेको तक मिखाय् लखं छ्वाकेमा गोकोतक म्हुत्वील:तल ओकोतक मिखा हानं म्हुतु चोलेगु भुलेयाय् मते ।। प्रतिदिन मोल्हुयगु बखते चिकं बुयगु समये फुक सिबे न्हापा निपापालिया पांच चाया लुसी चिकं भरे यानाबी थ्व छुं नियम मिखाया निमित्तं विशेष लाभदायक ज्वी । थुकें दृष्टि शक्ति समेत दै । मिखा नाईस्य च्वनी हानं मिखाया छुं रोग ज्वी मखु । मिखा मनुष्यया परम धनखः अतएव प्रतिदिन नियम पालने गुबल्यें अलसि चायमते ।।

।। वर्ष फल निर्णय ।।

चैत्र मैन्हाया शुक्ल प्रतिपदा तिथीया प्रातःकाल अर्थात् चन्द्र बर्षया सुरु ज्वी बले तथा दक्षिणायन हानं उत्तरायणया प्रारंभे विचक्षण मनूतस्यं तत्व साधनया भेदाभेदं निरूपण हानं निरीक्षण याचमा । यदि उगु समये चन्द्रनाडी (खवगु ह्वासं) श्वास चलेज्बी हानं पृथ्वीतत्व जल तत्वया बायु तत्वया उदय ज्वीगुसा लुमंके माकी बसुमती फुक प्रकारया शस्यं पूर्णजुयी, हानं देशे सुकाल ज्बी । हानं यदि अग्नि तत्वया आकाश तत्वया उदय जूसा लुमंके माकी पृथ्वीस भीषणभय हानं घोर दुर्भिक्ष उपस्थितज्वी कनागु समय यदि सुषुम्ना नाडीं श्वास प्रबाहितजूसा फुक ज्या (कार्य) नष्ट

ज्वी पृथ्वीसराज्यक्रान्ति, महारोग, हानं पीडा यन्त्र णादि उपस्थितज्वी ।।

मेषसंक्रान्तिया दिन अर्थात् महाविषु संक्रान्तिया दिन प्रारम्भकाल यदिपृथ्वी तत्वया उदय जूसा अतिबृष्टि राज्यवृद्धि सुभिक्ष सुख सौभाग्यया बृद्धि ज्वी । हानं पृथ्वी धान्य पूर्णज्वी । जल तत्वया उदय जूसानं वहे फलज्वी । यदि अग्नितत्वया फल उदय जूसा दुर्भिक्ष राष्ट्र विप्लब अल्प बृष्टि तथा कठिन रोगया उत्पत्तिज्वी । वायु तत्वया उदय जूसा उत्पात उपद्रव भय अतिबृष्टि अथवा अनावृष्टि ज्वी । हानं आकाशतत्वया उदय जूसा मनुष्यया उद्गार सकोप ज्वर हानं भयज्वी हानं पृथ्वीले हानीज्वी ।

पूर्णे प्रवेशने श्वासे स्वस्वतत्वेन सिद्धिदः ।

(स्वरोदय शास्त्र)

मेषसंक्रान्ति या समय गुगु न्हाय प्वालं वायुपूर्ण ज्वी अथवा निःश्वास वायु प्रवेशज्वी उगु समय यदि उगुहे न्हाय प्वालं निर्दिष्ट मतानुसार तत्वया उदय ज्वीगु जूसा सुमंके माकी उगु बर्षयाफल शुभज्वी अन्यथा अशुभज्वी ।।

॥ यात्रा प्रकरण ॥

छुं कार्य वश छुंथासे यात्रा यायगु आवश्यकता जूसा गुगु पाख्यें न्हासं श्वास चलेजुल उगुहे पाख्यं तुति न्हापां बढे याना यात्रा यायमा ॥ उकें शुभफलज्वी ॥

वामाचार प्रवाहेन नगच्छेत् पूर्व उत्तरे ।
दक्षणादि प्रवाहेतुनगच्छेत् याम्य पश्चिमे ॥ १ ॥

गुवले खवगु न्हास प्वालं वायु चलेज्वीउबले पूवंहानं उत्तर पाख्य वने मते । हानं गुवले जवगु न्हाय प्वालं श्वास चलेज्वी उबले दक्षिणं हानं पश्चिम यात्रा याय मते " उगु दिशा उगुउगु बखते यात्रा याम्हसिया पुन:छें वयगु संभावना नं दै मखु ॥

यदि सम्पत् कार्य जूसा यात्रा याय मासा इडा नाडी खवगु न्हासं श्वास चलेजूगु समये गमन यातसा शुभफल प्राप्तज्वी । हानं यदि छुं विषय अर्थात् कूर कर्मया साधन यायगु जूसा वन्यगु आवश्यकता जूसा गुगु बखते पिंगला नाडी चलेज्वी उगु समय यात्रा यानागुलि सिद्धि प्राप्तज्वी । चतुर मनुष्यं शुक्र हानं शनिबार छुं थासे वन्यगु समय जमोने न्हयकतक हानं निगु छुं दिनया यात्रा यायगु समये फिछको पृथ्वीस पलातया यात्रा

याय परन्तु बृहस्पति वारयागु दिने छु ज्याय् छँ पिने प्याहां वन्यगु समय बछिपालि पृथ्वीले तया यात्रा यामा गुलि नं बांछित फल प्राप्तज्वी । छु ज्याय् यदि शीघ्र गमन यायगु आवश्यक जूसा शुभकार्यहे ज्वीमा, शत्रुया थास कलहयाय मालसा छु प्रकारया स्यंगु निबारण यायगुसा यात्रा यायगुली ताकालं गुगु ह्नासं निःश्वास चलेज्वी वहे अङ्गस लाहा लाकेमा हानं उगुहे पाख्यया पालिन्हापांतया उगु समय यदि चन्द्रनाडी चले जूगु जूसा प्यको तक हानं सूर्यनाडी चलेजूसा न्याको जमीनसः पालि तया गमन यायमा। थुगु नियमं यात्रा यानागुलि वयातः छुयागुनं कलह ज्वीमखु हानं नँवया छु हानी ज्वीमखु वयापालिस छगुहे छुं ज्वी मखु । बमनुष्य न्ह्यागुं प्रकारया आपति विपत्ति छुटेजुया सुख स्वच्छन्दता हानं शान्ति याकें हेनं ल्याहां वेफै थ्व परमेश्वर वाक्य छु संदेह मदु ।

सुंसुं स्वर तत्व स्यूंपि पण्डितपिसं धालकि तापाक यात्रा यायगुलीं चन्द्रनाडी हे मंगल यायीगु ज्वी हानं सत्तिगु थासे गमन यायगुली सूर्यनाडी कल्पाण यायीगुज्वी । सूर्यनाडी (जवगु) न्हासं श्वास चले ज्वीगु प्रवेश ज्वीगु समये यदियात्रा याय फःसाजा शीघ्रहे कार्य सिद्धज्वी ।

आक्रम्य प्राण पवनं समारोहेण वाहनम् ।
समुत्तरेत् पदंदत्वा सर्वकार्याणि साधयेत् ।। १ ।।

छुं गुर्गुलि प्रकारे च्वना वन्य मालसा छुं ज्यास गमन यायगु समये प्राणवायु यात खिचे याना यात्राययायमा उगु समय गुगु न्हासं श्वास चलेजुल उगु पालि वढे याना याने (चले ज्वोगु बग्गोस) च्वना वनेमा थथ्य यातसा कार्य सिद्धज्वी । किन्तु वायु अग्नि आकाश तत्वया उदय ज्वोबले गमन यायमते स्वर ज्ञानानुसार यात्रा यानागुर्लि शुभज्वी ।।

॥ गर्भाधान ॥

ऋतुजुया प्यन्हु खुनुनिस्यं झिखुन्हुतक गर्भाधानया समयखः । ऋतुस्नाता स्त्रीया सूर्य चन्द्रमा संयोगकाले पृथ्वीतत्व वा जलतत्व उदय जुस्यंलि शङ्ख वलीहानं गो दुग्ध पान याना स्वामीया खव पाख्ये शयन याना स्वामि याके पुत्र प्राप्ति कामना प्रकट यायमा । सूर्य नाडी हानं चन्द्र नाडीया छगु याना गर्भाधान यास्यंलि पुत्र उत्पन्नज्वी । सूर्य चन्द्रमा संयोगयाना अर्थात रात्रिया समये जवं मिजंया सूर्य नाडी चलेज्वी तब उगु समय गर्भाधान यायमा ।

विषमाङ्के दिवारात्रौ विषमाङ्के दिनाधिपः ।
चन्द्रनेत्राग्नि[तत्वेषु] बन्ध्या पुत्रमवाप्नुयात् ॥१॥
(स्वरोदय शास्त्र)

गुगु बखते सुषुम्नानाडी चलेज्वी अथवा सूर्य नाडी चलेज्वी हानं उगु समय यदि अग्नि तत्व उदय ज्वीगुसा उगु समय ऋतु रक्षा जुलधाःसा बन्ध्या नारी यानं पुत्रवती ज्वी। परन्तु थ्व हीनाङ्ग हानं कृशज्वी। स्त्री पुरुषया यदि छगुहे न्हासं श्वास चले जूसाजा गर्भ ज्वी मखु जल तत्व उदय ज्वीगु समय गर्भाधान यास्यंलि उगु गर्भदुम्ह सन्तान जन्म जूम्ह व धनी ज्वी सुखी हानं भोगी ज्वी हानं वया कीर्ति दिगदिगन्ते फैलेज्वी। पृथ्वी तत्वया उदय ज्वीबले गर्भजूसा सन्तान अति धनी सुखी हानं सौभाग्यशालीज्वी। पृथ्वी तत्वया उदय काले गर्भजूम्ह पुत्र हानं जलतत्वया उदयकाले गर्भजूम्ह कन्या जन्मज्वी। अग्नि वायु हानं आकाश तत्वया उदय काले गर्भ जूसा गर्भ पातज्वी अथवा व गर्भ सन्तान जन्मे जूम्ह सिना वनी॥

॥ कार्यसिद्धि प्रकरण ॥

छुं छुं ज्याया सिद्धि यायगु जूसा सुया थासं वन्यगु जूसा गुगु न्हासं श्वास चलेज्वी उगु पाख्यया पालि न्हापां न्ह्योन्य छोया वन्यमा परन्तु वायु अग्नि अथवा आकाश

तत्वया उदय ज्वीबले यात्रा याय मज्यू। उकीयार्निति गन्तव्य स्थाने वन्यगु जूसा गुगु न्हासं श्वास चले जुल वयाकें व मनूया गुकें ज्याज्वीगुखः उख्ये तया बात चित्त यायमा। थथ्य यातसा कार्य अवश्य सिद्धज्वी। नोकरीया निमित्त वन्यगुजूसा थुगु नियमं यात्रा यानानं मनोरथ पूर्णज्वी।

गुगु पाख्ये न्हासं श्वास चलें जुल उगु पाख्यया आश्रय याना गुगुज्या याई व सिद्ध ज्वी। परन्तुः—

यात्रु वशीकरण या ज्यास थुकिया विपरीत कार्य यायमा। अर्थात् गुगु न्हायण्वा चालः वया विपरीत पाख्ये यात्रु तया बातचित यायमा। थथ्य यातसा घोर शत्रुनं छंगु अनुकुल ज्या याई।

उभयोः कुम्भकं कृत्वा मुखे श्वासो नियीयते।
निश्चलाचयदा नाडी घोर शत्रु वशं कुरु ॥१॥

(पवन विजय स्वरोदय)

कुम्भक याना म्हुतुं निःश्वास वायु तोनेमा थथ्य याना गुबले श्वास स्थिर ज्वी उबले शत्रुया ध्यान यायमा थुगु प्रकारं बुलुहुं बुलुहुंनं घोर शत्रुनं बशे जूवै

चन्द्र नाडी चले ज्वीगु समये खवे हानं सूर्य नाडी चले ज्वीगु समये जवे हानं हानं सुषुम्ना चले ज्वीगु समये बिचेतया ज्यायासा बिवादे जितेःज्वी ।

यत्र नाड्यां बहे द्वायु स्तदन्त :प्राणमे बच ।
आकृष्य गच्छेत् कर्णान्तं जयत्येव पुरन्दरं ॥१॥

(योग स्वरोदय)

गुगु नाडी बायु चलेज्वी उके च्वंगु प्राण वायु या न्हेपं तक खिचे याना गुगु पाख्येया वायु न्हासं चलेयाना गुलि शत्रु पाख्यें विजयज्वी ।

॥ रक्तशुद्ध यायगु कौशल ॥

नियम पूर्वक नित्य शीतली कुम्भक याना गुलिछुं दिनंहे शरीरे रक्तशुद्ध हानं शरीरया ज्योति युक्त ज्वी शीतली कुम्भकया नियम थथ्यखः-

जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पुरयेच्छनैः ।
क्षणंच कुम्भकं कृत्वानासाभ्यांरेचयेत् पुनः ॥

(गोरक्ष संहिता)

म्यें वाखिचे याना अर्थात् निगु म्हुतुसि च्वामुस्य च्वंका पिन्ययामु बायु बुलुहुं बुलुहुं खिचे याय्मा

थुगु प्रकारं थवगु श्वास भरे याना वायु खिचे याना म्हुतु बन्द याना लाल घुरक छ्व थ्यं वायु प्वाथे भरे यायमा हानं क्षण भर व वायुया कुम्भकद्वारा धारणा याना निगु न्हाय प्वालंनं व पिछोयमा। थुगु रिति बारं बार वायु खिचे यानागुलिं छुं दिनेहे रक्त सफा हानं शरीर कामदेवयासमान कान्ति पूर्णज्वी। शीतली कुम्भक यानागुलिं अजीर्ण तथा कफ पित्तादि रोग ज्वी मखु, चर्म रोग आदि रक्त शुद्धि यायत थ्वज्यां सफलज्वी।

नित्य रातदिन कमसेकम स्वको प्यको तक न्यागु खुगु मिनेट् स्थिर भावं च्वना थुगु प्रकारं म्हुतुं वायु खिचे याना हानं न्हासं पिछो यमा थ्वज्या गुलि अपोयायी उलिहे शीघ्र लाभज्वी थुके शंका मदु। दूषित वायु पूर्ण जूगु थासे सिमाक्वे मतितेल या मत च्याका तवगु थासे थजागुछें हानं गुबले नयागु पचेमज्वी उबले थ्व ज्या याय मज्यू। थ्व खें बिशेष ध्यान तेमाकी वायु रेचन याय बले फूयायम्वाके बिशुद्ध वायु पूर्ण स्थाने स्थिरासनं च्वना बिस्तार बिस्तारं रेचन हानं पूरक या ज्या यायमा।

थुगु ज्यां कठिनशूल वेदना तथा छाति, प्वा, आदि या छुंहे दुन्य यागु बेदना अवश्य फुना वनी।

॥ छुं उपयोगी सूचना ॥

(१) ज्वर जुल बा छुं प्रकारया वेदना ज्वी, फों गागु घाः छुं जूसां छुं छगु प्रकारया बिरामी या लक्षण गुगुसिल वहे गुगुन्हाय प्वालं श्वास चले जूगु खः उगु न्हाय प्वा तुरन्त बन्द याना बीमा। गुलि तक गुलिदिन तक शरीर स्वाभाविक स्थिति प्राप्तमज्वी अन्थाय् तक उलि दिन तक उगु न्हाय प्वा बन्द याना तेमा, थुकं शरीर शीघ्र स्वस्थ ज्वो आपा दिन दुःख भोग याय माली मखु।

॥ न्हायप्वा बन्दयायगु या नियम ॥

न्हाय प्वाले दुछ्वे फुगु जागु पुलांगु सफागु कपाय् कया उकिया ग्वारा दयका ओ भिगु कापते पोचिना सुयादेके हानं थ्वपो न्हाय प्वाले दुछोया प्वाःथुगुप्रकार बन्दयाय गुक्यं व न्हाय प्वालं श्वास प्रश्वासया ज्या (कार्य) बिलकूलहे मज्वी, छुं मनूते शीर, रोग ज्वी अथवा स्वया मस्तक दुर्बलज्वी वेल कपासं न्हाय् बन्द मयास्य सालुगु कापया ग्वारा देका उकें न्हाय् बन्द याना बीमा।

(२) लें वने बले वा छुं प्रकारया मेहेनतया ज्या यायबले शरीर आपालं थाकेज्वी अथवा उगु कारणं

धातु गर्भ जुलसा छुंभचा जव पाख्यें छ्यनेमा उकें शीघ्रहे (भतीचा समयेहे) थाकेजूगु मदं हानं शरीर स्वस्थज्वी।

(३) प्रतिदिन मयबले लाहा ह्म तुसिला ककोचां छ्योंयासं छ्यनेमा ककोचां थुगु प्रकारं छ्यने माकी उके कथिचा शीरे थीक छ्यने। थुकें छ्यों स्यागु हानं शिर सम्बन्धि अन्यछुं बिरामी तथा वात ब्याधि उत्पन्न ज्वीगुया भय दै मखु छुं स्यागु यदि जूसाजा व बढे ज्वी मखु। क्रमशः आराम ज्वी सँ याकनं तुई मखु।

(४) यदि कडागु निभाले गनं पिने वने माःसा रूमाल आदि बाकें निख्ये न्हेय पने तोपुया ज्वीमा। थुकें निभाले वने बले निभालं ज्वीगु छुं दोष शरीरे स्पर्श याई मखु हानं नशरीर गर्भ हानं दुःख ज्वी। न्हेपं थुगु कथं तोपुई माःकी पुरा न्हेपं फुके तोपुयक तोपुईमा हानं न्हेपने फसं मकेक।

(५) स्मरण शक्ति कमज्वी बले छ्यने च्वे छ्कुसि यागु कथि उकेच्वे छ्कुसि तुकरा तया विस्तार बिस्तारं उके दायमा।

(६) प्रति दिन बागु घण्टा पद्मासने च्वना

वाया हास म्ये या अग्रभाग दुछोया तयागुलि फुक प्रकार या रोग नाश जुयी ।

(७) कपाले च्वे पूर्ण चन्द्रमाया समान ज्योतिया ध्यान यानागुलिं आयु बढे ज्वी हानं कुष्ट आदि रोग मदया वनी हानं सर्वदा ृष्टियाक्वे पीतवर्ण उज्वल ज्योतिया ध्यान यानागुलिं बिना औषध फुक प्रकारया रोग सफाज्वी हानं देह बृद्धा वस्थाया लक्षणनं मदया वनी । सिर गर्म ज्वी बले वा निभालं छ्यने खै बले श्वेत बर्ण वा पूर्णशरद चन्द्रमाया ध्यानयानागुलि न्यागु खुगु मिनेट्स प्रत्यक्ष फल केनाबी । प्यास (लः त्वने प्येचाई बले थजागु ध्यान याय्‌मा म्यँया च्वे छुं पाउंगु चीज तया धका शरीर गर्म जूसा ख्वांगु चीज तया धका हानं चिकुसा गर्म चीज ध्यान याय्‌मा ।

(८) प्रति दिन निगुसमय स्थिरासनं च्वना त्यफुसः बांलाक स्वयागुलि त्यफुं वायु धारण हानं नाभि कन्दया ध्यान यानागुलिं अग्नि मान्द्य असाध्य अजीर्ण हानं प्रवल अतिसार इत्यादि फुक प्रकारया उदरामय अवश्य आरोग्यज्वी हानं परिपाक शक्ति तथा जठराग्नि बढे जुयी ।

(९) सुथे न्ह्यालं चास्यंलि गुगु न्हासं श्वास चलेजुल उखये पाख्ये लाहा म्हुत्वी तया लासां दनागुलि मन कामना सिद्धज्वी ।

(१०) रक्त अपा मार्गया हा लाहाती चिना तयागुलि भूत प्रेतादि जनित फुक प्रकारया ज्वर नाशज्वो।

(११) तितुसियामा ल्यहं थना उकेयाहा गर्भिणीया न्ह्योने कपाले (शिरे) सं थुग प्रकारं चीमाकी गुके व हाया गन्ध वेगु न्हासे वने फेक । थथ्य याना गुलि गर्भिणी तुरन्त सुखं (अपुक) मचा ब्वी । परन्तु मचा बुस्यंलि सं सहित व हा कोंचि चाना वांछ्मे मा अन्यथा प्रसूतिया नाडितक पिने पिहां वयीगु संभावना दै गुगु समय गर्भिणीया प्रसवया वेदना अत्यन्त कष्ट ज्वी उगु समय हर बरे मजूस्य थुगु उपायं ज्या कायमा श्वेत पुनर्नबाया हायाचुं जननेन्द्रियया दुन्य तया बियागुलि गर्भिणी शीघ्र सुखं प्रसव ज्वीफै ।

(१२) गुखुन्हु दिने खवगु न्हासं हानं राते जवगु न्हासं श्वासकाई वया शरीरे छुं पीडा ज्वी मखु अल सिमदया वनी हानं न्हिन्हि चेतना बढेज्वी । फिन्हु फि न्यान्हु थजागु अभ्यास यानागुलि लिपा थमं थमंहे थुगु नियमं श्वास चलेजुयी ।

(१३) प्रातःकाल हानं स्वंगु प्रहर कागनि निबू-याहःनेतुनागुलि पुलांगु हानं दुन्ययागु स्वर छुटेजुयी ।

(१४) प्रतिदिन एकाग्र याना कुलदेवताया ध्यान याना त्रिसंध्या यानागुलि ह्यँयागु फुक विकार नाशजुयी मुक्तज्वी ।

इति संक्षिप्त स्वर शास्त्र

मयूर वर्ण बिहारे ललितपुर पत्तने ।
जि जन्म जूगु नेपाली दोछि व नीछि सालस ।।१।।

वज्राचार्य कुले जन्म मोहन राज नां जिगू ।
सिधलका थ्व चोयागू चेन्यादं दै जि आः निलां ।।२।।

लेखकया प्रकाश ज्वी धुंकुगु सफून

नेपाल भाषा

1. १) शाक्य सिंह्या वीर चर्या
2. २) मंगलाष्ट व स्वस्ति वाक्य भाषा टिका
3. ३) संसार वृत्ति साधन यमद्वार कथा
4. ४) सर्वज्ञमित्रा वदान नराहुति यज्ञ कथा
5. ५) रूपावत्य वदान, भगवान बुद्ध मिसा जुया जन्म जूगु
6. ६) उपोषधावदान, अष्टमी व्रत कथा
7. ७) गोकर्णेश्वर वीतराग कथा
8. ८) महाद्वीप छोयकेगु, दीप कथा
9. ९) चैत्य भजनानुसंशावदान, लक्ष चैत्य थायगु
10. १०) जीर्णोद्धार विम्ब कथा
11. ११) शुक्ला वदान, लनं फिना जन्म जूह्म यागु कथा
12. १२) आस्फानकयोग (प्राणायाम, आनापानानुस्मृति)
13. १३) मञ्जुश्री पाराजिका, नियम यायगु ग्रन्थ
14. १४) संक्षिप्त स्वर शास्त्र वायुयोग

थाकू: बागमती छापाखाना यल, फो. नं. ५-२१८४७